



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

Unterrichtsablauf Menstruation: TABU MENSTRUATION

[1 Unterrichtseinheit 45 min]

Zielgruppe:

- 6. bis 8. Klasse
- Alter der Schüler*innen: 12 bis 15 Jahre

Ziele:

- Die Schüler*innen wiederholen und erwerben neues Wissen über Menstruation.
- Die Schüler*innen erwerben neues Wissen über konkrete Aspekte im Zusammenhang mit der Menstruation (Auswirkungen auf Körper und Psyche).
- Die Schüler*innen tauschen sich über das Thema Menstruation aus.
- Die Schüler*innen bauen Hemmungen und Unsicherheiten ab.
- Die Schüler*innen erhöhen ihre Toleranz im Umgang mit dem Thema Menstruation.

Inhalt:

- Menstruation als Tabuthema
- Was geschieht während der Menstruation?
- Wie läuft der Menstruationszyklus ab?
- Was sind Hormone und welche Rolle spielen sie?
- Was passiert mit der Psyche während der Menstruation?
- Welche Menstruationsbeschwerden können vorkommen?

Materialien:

- Infoblatt Menstruation
- Präsentation TABU MENSTRUATION
- Arbeitsblatt „Max und Lina“
- Arbeitsblatt „Beschwerden“
- Arbeitsblatt „Linderung“
- Arbeitsblatt „Quiz: Menstruation“



Unterrichtsablauf:

Nr.	Dauer	Ziel	Methode	Inhalt	Material
1.	3 min	Heranführung an das Thema, Aufzeigen der Tabuisierung	Vortrag	Menstruation geht alle an. <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Heute geht es um das Thema Menstruation.- Menstruation geht alle an, Mädchen und Jungen.- Aber Menstruation ist bei vielen noch immer ein großes Tabu.- Das hat unter anderem damit zu tun, dass zu wenig darüber gesprochen wird.- Daher wollen wir heute über Menstruation sprechen.	<ul style="list-style-type: none">- PPT 1- Infoblatt Kap. 1
2.	5 min	Erfahren, dass Menstruation ein Thema für Mädchen und Jungen ist	Lesen und Frageunde	Comic: Max und Lina <ul style="list-style-type: none">- Auftrag: Lest den Comic durch.- Fragen zum Comic an die Schüler*innen:<ul style="list-style-type: none">o Was ist aus eurer Sicht zwischen Max und Lina passiert?o Um welches Thema ging es zwischen Max und Lina wirklich?o Wie hätte Max aus eurer Sicht reagieren sollen?o Wie hätte Lina aus eurer Sicht reagieren sollen?o Hätte Lina offen sagen sollen, dass sie ihre Menstruation hat?o Wäre es dann nicht zu dem Streit zwischen den beiden gekommen?- Schüler*innen sollen erkennen, dass Lina ihre Menstruation hat und sich deshalb nicht wohl fühlt. Max weiß nicht, das Lina sich aufgrund ihrer Menstruation nicht wohl fühlt.	<ul style="list-style-type: none">- PPT 2 oder- Arbeitsblatt „Max und Lina“
3.	3 min	Schüler*innen lernen, dass es viele Begriffe für Menstruation gibt	Fragen an Schüler*innen	Synonyme <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Es gibt eine Vielzahl an weiteren Bezeichnungen/Worten für die Menstruation. Wenn wir darüber reden wollen, ist es gut, zu wissen, mit welchen Worten Menstruation noch bezeichnet bzw. benannt wird.- Welche anderen Worte kennt ihr für Menstruation?	<ul style="list-style-type: none">- PPT 3- Infoblatt Kap. 2- Begriffe werden an der Tafel (Kreide) / Flipchart (Stift) gesammelt



				<p>Anschlussfrage 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- Welche Begriffe verwendet ihr am häufigsten? <p>Anschlussfrage 2:</p> <ul style="list-style-type: none">- Warum, glaubt ihr, gibt es so viele Begriffe?	<ul style="list-style-type: none">- Häufigste Begriffe unterstreichen
4.	3 min	Einführung / Wiederholung Menstruationszyklus	Vortrag	<p>Menstruation – Zyklus</p> <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Um über Menstruation zu sprechen, müssen wir wissen, was Menstruation ist, wie sie abläuft, was sie beeinflusst.- Erläuterung der Menstruation und des Menstruationszyklus	<ul style="list-style-type: none">- PPT 4 - 5- Infoblatt Kap. 2 und 3
5.	3 min	Einführung / Wiederholung Hormone	Vortrag	<p>Hormone</p> <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Einen sehr großen Einfluss auf die Menstruation, aber auch auf unser grundsätzliches Wohlbefinden haben Hormone.- Erläuterung: Hormone und deren Einfluss auf den Ablauf des Menstruationszyklus.- Frage: Welche Hormone sind bei Jungen und Männern wichtig und bekannt?	<ul style="list-style-type: none">- PPT 6 – 7- Infoblatt Kap. 4
6.	5 min	Erkennen, dass die Menstruation mehr ist, als der Zyklus und sich auf den Körper und die Psyche auswirken kann	Paararbeit mit Arbeitsblatt	<p>Auswirkungen auf Körper und Psyche</p> <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Die Menstruation kann sich auf den Körper und die Psyche auswirken.- Frage: Welche Auswirkungen kann die Menstruation auf den Körper und die Psyche von Mädchen und Frauen haben?- Auftrag: Tauscht euch mit eurem Nachbarn oder eurer Nachbarin über mögliche Auswirkungen oder Beschwerden, die bei der Menstruation auftreten können, aus und tragt sie in die Felder ein.	<ul style="list-style-type: none">- PPT 8- Infoblatt Kap. 5- Arbeitsblatt „Beschwerden“
7.	5 min		Vortrag	<p>Beschwerden</p> <ul style="list-style-type: none">- Erläuterung der Auswirkungen auf Körper und Psyche und PMS- Eigenständige Ergänzung des Arbeitsblattes 2 durch die Schüler*innen	<ul style="list-style-type: none">- PPT 9- Infoblatt Kap. 6- Arbeitsblatt „Beschwerden“



8.	5 min	Erfahren, wie Beschwerden gelindert werden können	Einzelarbeit mit Arbeitsblatt sowie Vortrag zur Auflösung und Ergänzung	Linderung von Beschwerden <ul style="list-style-type: none">- Einleitung: Die Beschwerden können in vielen Fällen gelindert werden.- Auftrag: Welche Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden gibt es? Sucht in der Wörtersuche nach 16 Wörtern. Tragt alle Wörter, die ihr findet in die freien Felder ein. Bitte beachtet: ä=ae, ö=oe und ü=ue- Lösung: Ablenken, Ausruhen, Baden, Bewegen, Duschen, Entspannen, Freunde, Hobby, Musik, Radfahren, Schlafen, Spazieren, Sport, Tee, Waermflasche, Yoga- Auflösung und Ergänzung	<ul style="list-style-type: none">- PPT 10- Infoblatt Kap. 7- Arbeitsblatt „Linderung“
9.	4 min	Erfahren, was bei stärkeren Beschwerden getan werden kann	Vortrag	Behandlungsmöglichkeiten PMS <ul style="list-style-type: none">- Erläuterung der Behandlungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">- PPT 11- Infoblatt Kap. 8
10.	5 min	Gelerntes verfestigen	Einzelarbeit mit Arbeitsblatt	Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none">- Frage: Was habt ihr heute über Menstruation gelernt?- Auftrag: Löst das Quiz und tragt anschließend das Lösungswort ein.- Auflösung – Lösungswort „Gelbkörper“	<ul style="list-style-type: none">- Arbeitsblatt 4 „Quiz Menstruation“
11.	3 min	Resümee ziehen		Abschluss <ul style="list-style-type: none">- Schauen wir noch einmal auf den Comic vom Anfang.- Was war mit Lina los? Und wie hätte Max besser reagiert? Wie wäre das Gespräch zwischen Lina und Max ausgegangen, wenn Lina gesagt hätte, dass sie ihre Menstruation hat? Glaubt ihr, dass Max anders reagiert hätte, wenn Lina gesagt hätte, dass sie ihre Menstruation hat?	<ul style="list-style-type: none">- PPT 12 - 13- Arbeitsblatt „Max und Lina“